हाम्रो लेटाङ
स्थानीय पाठ्यक्रम
स्रोत सामग्री

कक्षा १

प्रकाशक
लेटाङ नगरपालिका
नगर कार्यपालिकाको कार्यालय
शिक्षा तथा सामाजिक विकास शाखा
लेटाङ, मोरङ

प्रकाशित सामग्री	हाम्रो लेटाङ, स्थानीय पाठ्यक्रम स्रोत सामग्री, कक्षा १	
प्रकाशन प्रति	५०	
सर्वाधिकार	प्रकाशकमा	
मुद्रण		
प्रकाशन मिति	२०८०, मङ्सिर	
सल्लाहकार	श्री भूपेन्द्रकुमार लावती	नगरप्रमुख
	श्री कृष्णकुमारी पोखेल	उपप्रमुख
	श्री नारायण न्यौपाने	प्रमुख प्रशासकीय अधिकृत
लेखन तथा कला सम्पादन	श्री कृष्णराज राई	उपसचिव (शिक्षा)
	श्री सञ्जिता खनाल	शिक्षा अधिकृत सातौं (शिक्षा)
	श्री अनिलकुमार मिश्र	सहायकस्तर पाँचौं (शिक्षा)
	श्री चन्द्रप्रसाद भण्डारी	मा. शि. तृतीय
नेपाली भाषा सम्पादन	गणेशप्रसाद दवाडी	मा. शि. तृतीय
	पर्शुराम निरौला	नि. मा. शि. तृतीय
प्राविधिक सहयोग	देवराज सापकोटा	नि. मा. शिक्षक
	डिल्लीराम न्यौपाने	पूर्व शिक्षक

(यो स्रोत सामग्री स्थानीय पाठ्यक्रमले तोकेको विषयगत सिकाइ उपलब्धि पूरा गर्न तथा पाठ्यपुस्तकका क्रियाकलापको सहजीकरणमा शिक्षक र स्वाध्यनमा विद्यार्थीहरूलाई मद्दत पुगोस् भन्ने हेतुले विकास गरिएको छ। यसलाई अझ स्तरीय बनाउन कुनै सुझाव भए सम्बन्धित शाखामा उपलब्ध गराउनुहुन अनुरोध छ।)

हाम्रो भनाइ

पाठ्यक्रम शिक्षण सिकाइको मूल आधार हो । यसको कार्यान्वयनका लागि सामग्री सहितको शिक्षण कला आवश्यक हुन्छ । नेपालको स्थानीय सन्दर्भमा पाठ्यपुस्तक विद्यार्थीमा अपेक्षित दक्षता विकास गर्ने एक मुख्य साधन हो । शिक्षकलाई सिकाइ सहजीकरण गर्न पर्याप्त तथा सान्दर्भिक सामग्रीको सहज उपलब्धता आवश्यक हुन्छ । यस पक्षलाई दृष्टिगत गर्दै लेटाङ नगरपालिकाले स्थानीय पाठ्यक्रमलाई प्रभावकारी बनाउने उद्देश्यले हाम्रो लेटाङ स्थानीय सन्दर्भ सामग्री स्थानीय पाठ्यक्रम कक्षा १–८, २०७९ र विभिन्न ५ वटा मातृभाषाका सन्दर्भ शब्दहरू सङ्कलन गरी प्रकाशन गरि सकिएको छ । पाठ्यक्रमको सन्दर्भ सामग्री थप गरी शिक्षक र विद्यार्थीलाई सहज रूपमा सिकाइ क्रियाकलाप गर्न सहयोग गर्ने निरन्तर प्रयास स्वरूप यो आर्थिक वर्षमा सन्दर्भ सामग्रीलाई कक्षागत रूपमा अलग अलग प्रयोग गर्न सकिने गरी स्रोत सामग्री विकास गरिएको छ ।

आगामी दिनमा समेत निरन्तर सुधार सहित सामग्री विकास र प्रकाशन गर्दै स्थानीय विषयको कक्षागत पाठ्यपुस्तक र शिक्षक निर्देशिकाको विकास गर्ने योजना रहेको छ । प्रकाशित सामग्रीको प्रयोगबाट सिकाइ सहजीकरणका क्रममा सबै प्रकारका क्षमता भएका विद्यार्थीको सिकाइ उपलब्धिलाई सहज वृद्धिमा उपयोग गर्न शिक्षकको मार्गदर्शक भूमिका हुनुपर्दछ । सिकाइ र विद्यार्थीको जीवन्त अनुभव बिच स्थानीयतासँग तादाम्यता कायम गर्दै यसको सहज प्रयोग गर्न शिक्षकबाट सहजकर्ता, उत्प्रेरक, प्रवर्द्धक र खोजकर्ताको भूमिका अपेक्षा गरिएकोले स्थानीय परिवेशअनुसार सामग्रीको प्रयोग गरी यसको आवश्यकता र औचित्य वृद्धि गर्न अहम् भूमिका निर्वाह गर्न अनुरोध गरिन्छ । सामग्रीलाई उपयोग गरी अझ परिष्कृत र विश्वसनीय सन्दर्भहरू थप गर्नका लागि शिक्षक, विद्यार्थी, अभिभावक, बुद्धिजीवी एवम् सम्पूर्ण पाठकहरूको समेत विशेष भूमिका रहने हुँदा सम्बद्ध सबैको रचनात्मक सुझावका लागि लेटाङ नगरपालिका हार्दिक अनुरोध गर्दछ ।

स्रोत सामग्री तयार गर्ने क्रममा स्थानीय तथ्यहरू सङ्कलन गर्न हाम्रो लेटाङ स्थानीय सन्दर्भ सामग्री स्थानीय पाठ्यक्रम कक्षा १–८, २०७९ लेखन समूहका सम्पूर्ण शिक्षक, प्रधानाध्यापक, विज्ञ र सल्लाहकारप्रति धन्यवाद ज्ञापन गरिएको छ । उक्त सन्दर्भ सामग्रीलाई आधार मानी कक्षागत रूपमा सामग्री विकास गर्न आफ्नो समय प्रदान गरी सहयोग गर्नुहुने माध्यमिक शिक्षक श्री चन्द्रप्रसाद भण्डारीज्यूप्रति विशेष धन्यवाद दिँदै प्रकाशनमा सल्लाह सुझाव प्रदान गर्नुहुने नगर शिक्षा समिति एवम् समितिका पदाधिकारीहरू, नगरप्रमुख भुपेन्द्रकुमार लावतीज्यू, नगर उपप्रमुख कृष्णकुमारी निरौलाज्यू, प्रमुख प्रशासकीय अधिकृत नारायण न्यौपानेज्यू लगायत अन्य सहयोगीहरूलाई हार्दिक धन्यवाद व्यक्त गरिएको छ ।

लेटाङ नगरपालिका
शिक्षा तथा सामाजिक विकास शाखा

विषयसूची

प्रकाशक
हाम्रो भनाइ

एकाइ एक: लेटाङको परिचय

एकाइ दुई: लेटाङका प्राकृतिक स्रोतहरू

एकाइ तीन: हाम्रो स्थानीय सरकार

एकाइ चार: हाम्रो स्थानीय मूल्य, मान्यता र दायित्वहरू

एकाइ पाँच: हाम्रो कला, संस्कृति र प्रविधिहरू

एकाइ छ: लेटाङको ऐतिहासिक सम्पदा र पर्यटकीय स्थल

एकाइ सात: सरसफाइ पोषण, योग र खेलकुद

एकाइ आठ: लेटाङको आर्थिक क्रियाकलाप

एकाइ नौ: विपद्, व्यवस्थापन र सुरक्षा

एकाइ दश: स्थानीय मातृभाषाको अध्ययन

विशिष्टीकरण तालिका

सन्दर्भ ग्रन्थसूचीहरू

एकाइ - १ लेटाङको परिचय कार्यघण्टा : १५

पाठ :१

हाम्रो टोल र समुदाय

यस पाठको सहजीकरण पश्चात विद्यार्थीहरूमा निम्नलिखित सिकाइ उपलब्धि हासिल हुने अपेक्षा गरिएको छ।

- आफू बसेको स्थानको टोल, गाउँ वा सहरको नाम बताउन।

सिकाइ सहजीकरण :

- विद्यार्थी बस्ने र विद्यालय रहेको टोल र समुदायको नाम सोध्ने,
- विद्यार्थीले भनेका उत्तर टिपोट गर्ने र स्थानीय टोल र समुदायको नाम सबैले चिन्ने नामबाट बताइदिने,
- कक्षामा समूह विभाजन गरी तिनलाई टोलको नाम दिने ।

पाठको नमुना :

मेरो परिचय

नमस्कार,

मेरो नाम सुमन मगर हो। म कक्षा १ मा पढ्छु। म लेटाङ नगरपालिका वडा नं. २ मा बस्छु। मेरो घर फडानी टोलमा पर्छ । मेरो विद्यालयको नाम श्री लक्ष्मी माध्यमिक विद्यालय हो । मेरो विद्यालय पनि फडानी टोलमा पर्छ। फडानी टोल लेटाङ नगरपालिकाको बुधबारे बजार नजिकै रहेको छ। यहाँ बाहुन, क्षेत्री, ठकुरी, मगर, विश्वकर्मा आदि जातका मानिसहरूको बसोबास रहेको छ।

शिक्षकलाई थप निर्देशन:

विद्यार्थीहरू बसोबास गरेको स्थान र विद्यालय रहेको टोल वा समुदायका आधारमा माथिको जस्तै नमुना पाठ तयार गरी कक्षामा प्रस्तुत गर्नुहोस्।

क्रियाकलाप :

विद्यार्थीहरूलाई बसोबास गर्ने टोल वा समुदायका आधारमा समूह-समूहमा बस्न लगाउनुहोस् । हरेक समूहबाट एक जनालाई आफ्नो टोलको नाम सहित परिचय दिन लगाउनुहोस्।

अभ्यास :

१. खाली ठाउँ भर्नुहोस् :

(क) मेरो नाम .... हो ।

(ख) म .... नगरपालिकामा बस्छु ।

(ग) म .... मा पढ्छु ।

(घ) मेरो घर .... टोलमा पर्दछ ।

(ङ) मेरो विद्यालयको नाम .... हो ।

२. तलका प्रश्नहरूको उत्तर लेख्नुहोस् :

(क) तपाईंको नाम के हो ?

(ख) तपाईं कुन नगरपालिकामा बस्नुहुन्छ ?

(ग) तपाईंको घर कुन टोलमा पर्दछ ?

परियोजना कार्य :

घरमा आफूभन्दा ठूलासँग आफ्नो टोलबाट नजिक पर्ने टोल बस्तीका बारेमा सोधेर कक्षामा प्रस्तुत गर्नुहोस् ।

पाठ : २

गाउँ र सहर

यस पाठको सहजीकरण पश्चात विद्यार्थीहरूमा निम्नलिखित सिकाइ उपलब्धि हासिल हुने अपेक्षा गरिएको छ :

- गाउँ र सहरको भिन्नता बताउन ।

सिकाइ सहजीकरण :

- गाउँ र सहरको नामबाट समूह विभाजन गर्ने,
- गाउँ र सहरको सामान्य फरक बताइदिने र छलफल गर्ने ।

पाठको नमुना :

गाउँ र सहरको परिचय

हाम्रो नगरपालिकाको नाम लेटाङ नगरपालिका हो । हाम्रो नगरपालिका गाउँ र सहर दुवै मिलेर बनेको छ । गाउँमा पातलो बस्ती र स-साना घरहरू हुन्छन् । सहरमा बाक्लै घरहरू, पसलहरू र बजार हुन्छन् । गाउँमा भन्दा सहरमा धेरै सुविधाहरू हुन्छन् ।

लेटाङ बजार हाम्रो नगरपालिकाको मुख्य बजार हो । लेटाङ बजार सहरजस्तै छ । गुवाबारी, राजारानी, साग्मा, सिमाना, खेरूवा, जाँते, फडानी लेटाङ नगरपालिकाभित्रका केही मुख्य गाउँहरू हुन् ।

शिक्षकलाई थप निर्देशन:

विद्यार्थीहरूलाई स्थानीय गाउँहरूको नाम र उनीहरू पुगेका वा सुनेका सहरहरूको नाम सोधी गाउँ र सहरबिचको भिन्नताबारे उनीहरूको अनुभव र ज्ञानलाई कक्षामा प्रस्तुत गर्ने अवसर प्रदान गर्नुहोस् ।

क्रियाकलाप :
विद्यार्थीहरूलाई दुई समूहमा विभाजन गरी गाउँ र सहरका बारेमा समूहका नेता मार्फत भन्न लगाउनुहोस् ।

अभ्यास :

१. खाली ठाउँ भर्नुहोस् :

(क) म बसोबास गरेको टोलको नाम .... हो ।

(ख) लेटाङ नगरपालिकाको .... बजार सहर जस्तै छ ।

(ग) पातलो बस्ती र स-साना घरहरू भएको क्षेत्रलाई .... भनिन्छ ।

(घ) बाक्लो बस्ती, ठूला-ठूला घर र बजार भएको क्षेत्रलाई .... भनिन्छ ।

(ङ) गाउँमा भन्दा सहरमा .... सुविधाहरू हुन्छन् ।

(च) ....मा गाउँमा भन्दा धेरै पसलहरू हुन्छन् ।

२. तलका प्रश्नहरूको उत्तर लेख्नुहोस् :

(क) तपाईंको टोलको नाम के हो ?

(ख) तपाईं गाउँमा बस्नुहुन्छ कि सहरमा ?

(ग) गाउँमा कस्ता घरहरू हुन्छन् ?

(घ) बाक्लो बस्ती र ठूला-ठूला घरहरू भएको ठाउँलाई के भनिन्छ ?

(ङ) लेटाङ नगरपालिकामा गाउँको सङ्ख्या धेरै छ कि सहरको ?

परियोजना कार्य :

घरमा आफूभन्दा ठूलासँग सोधेर तपाईंको नगरपालिकामा रहेका कुनै पाँचओटा गाउँको नाम टिपोट गरेर ल्याई कक्षामा साथीहरूलाई सुनाउनुहोस् ।

पाठ : १

प्राकृतिक स्रोतहरूको परिचय

यस पाठको सहजीकरण पश्चात विद्यार्थीहरूमा निम्नलिखित सिकाइ उपलब्धि हासिल हुने अपेक्षा गरिएको छ :

- प्राकृतिक स्रोतको सामान्य परिचय दिन ,

सिकाइ सहजीकरण :

- विद्यार्थीहरूलाई खोला, वनजङ्गल, जमिन आदि देखे नदेखेको भनी प्रश्न गर्नुहोस् ।
- उनीहरूका जवाफलाई प्रोत्साहन गर्दै तिनै खोला, वन जङ्गल, खनिज र जमिन नै प्राकृतिक स्रोत हुन् भन्ने कुरा बुझाउनुहोस् ।
- सम्भव भएसम्म नजिकैको प्राकृतिक स्रोतको स्थलगत अवलोकन गराई चिन्न लगाउनुहोस् ।

पाठको नमुना :

प्राकृतिक स्रोतको परिचय

हामी बसोबास गरेको स्थान नजिकै साना ठूला खोला खोल्सीहरू छन् । खोलामा पानी हुन्छ । हाम्रो घरबाट केही पर जङ्गल छ । जङ्गलमा थुप्रै किसिमका बोटबिरूवा पाइन्छन् । त्यहाँ जनावरहरू पनि बस्ने गर्छन् । हामी बसेको घर जमिनमा बनाइएको छ । हामी खेतबारीमा अन्न, फलफूल र सागसब्जी फलाउँछौँ । खेतबारीलाई जमिन पनि भनिन्छ । जमिन ढुङ्गा, माटो, बालुवा आदि मिलेर बनेको हुन्छ । जमिन खनेर हामीलाई कामलाग्ने वस्तु निकालिन्छ । तिनलाई खनिज भनिन्छ । यी सबै प्राकृतिक स्रोत हुन् । हाम्रो वरपर पाइने र हामीलाई कामलाग्ने प्रकृतिका उपहारहरूलाई नै प्राकृतिक स्रोत भनिन्छ ।

शिक्षकलाई थप निर्देशन:

विद्यार्थीहरूलाई विद्यालय वरपर भएका प्राकृतिक स्रोतको प्रत्यक्ष अवलोकन गराई यसबारे स्पष्ट अवधारणा दिनुहोस् ।

क्रियाकलाप :

विद्यार्थीहरूलाई पानीका स्रोत/मुहान, वनजङ्गल, जमिन र खनिजको प्रत्यक्ष अवलोकन गराई तिनको अवस्थाबारे निम्न प्रश्नहरू सोध्नुहोस् :

१. हामीले पिउने पानी कहाँबाट आउने रहेछ ?

२. खेतबारीमा लगाउने पानी कहाँबाट ल्याइन्छ ?

३. वनजङ्गलमा के के पाइने रहेछ ?

४. जमिन किन चाहिने रहेछ ? दुईओटा कारणहरू भन ।

५. खनिज पदार्थ कहाँबाट प्राप्त हुने रहेछन् ?

अभ्यास :

१. जोडा मिलाउनुहोस् :

खोला	बोटबिरूवा
जमिन	पानी
खनिज	खेतबारी
वन जङ्गल	ढुङ्गा, बालुवा
	वायुमण्डल

२. तलका प्रश्नहरूको उत्तर दिनुहोस् :

(क) प्राकृतिक स्रोत भनेको के हो ?

(ख) कुनै चारओटा प्राकृतिक स्रोतको नाम लेख्नुहोस् ।

(ग) खोलामा के पाइन्छ ?

(घ) वनजङ्गलबाट के पाइन्छ ?

(ङ) जमिन के कामका लागि प्रयोग हुन्छ ?

(च) खनिज कसरी निकालिन्छ ?

परियोजना कार्य :

गाउँघरमा आफूभन्दा ठूलासँग सोधेर आफ्नो वरपर रहेका प्राकृतिक स्रोतहरूको नाम टिपोट गरी कक्षामा साथीहरूलाई सुनाउनुहोस् ।

पाठ : २

हाम्रा स्थानीय प्राकृतिक स्रोतहरू

यस पाठको सहजीकरण पश्चात विद्यार्थीहरूमा निम्नलिखित सिकाइ उपलब्धि हासिल हुने अपेक्षा गरिएको छ :

- स्थानीय प्राकृतिक स्रोतहरूको सामान्य पहिचान गर्न ।

सिकाइ सहजीकरण :

- खानेपानीको मूल/मुहानको विषयमा जानकारी गराई स्थानीय मुहानहरू भनी प्रष्ट पार्ने,
- वनजङ्गलमा पाइने बिरूवाहरूको अवलोकन गराई स्थानीय जङ्गलहरूको नाम बताइदिने,
- जमिनको सतहको अवस्था अवलोकन गराई मैदान, भिर, कान्ला डाँडाको जानकारी गराउने,
- जमिन खनेर प्राप्त गर्न सकिने ढुङ्गा, माटो आदि खनिज प्राकृतिक वस्तुहरू हुन् भनी चिनाउने ।

पाठको नमुना :

हाम्रा स्थानीय प्राकृतिक स्रोतहरू

मानिसले निर्माण नगरी सोझै प्रकृतिमा पाइने वस्तु वा सामग्रीहरू प्राकृतिक स्रोत हुन् । प्राकृतिक स्रोत हामीलाई दैनिक रूपमा आवश्यक पर्छन् । हाम्रो वरपर भएका केही प्राकृतिक स्रोतहरूको नाम तल दिइएको छ :

- हावा
- पानी
- माटो
- खनिज
- वन जङ्गल
- ग्याँस
- तेल आदि

प्राकृतिक स्रोतका केही उदाहरण :

पानीका स्रोत : खोला, खोल्सा, ताल, पोखरी, झरना

वन जङ्गल : चारकोशे झाडी, पतझर वन, बुट्यान .....

जमिन : मैदान, पहाड र उपत्यका .

खनिज : ढुङ्गा, माटो, बालुवा

शिक्षकलाई थप निर्देशन:

विद्यार्थीहरूलाई उनीहरू बसोबास गरेको स्थानका आधारमा उपलब्ध प्राकृतिक स्रोतका वास्तविक उदाहरण दिई तिनको नाम भन्न अभ्यास गराउनुहोस् ।

क्रियाकलाप :

विद्यार्थीहरूलाई नजिकैका प्राकृतिक स्रोतको अवलोकन गराई निम्न प्रश्नहरू सोध्नुहोस् :

१. हाम्रो नजिकै कुन खोला रहेछ ?

२. यहाँबाट नजिकै कुन ताल, पोखरी वा झरना रहेको छ ?

३. हाम्रो नजिकको वन जङ्गलको नाम के हो ?

४. यहाँको जमिन कस्तो छ ?

५. यहाँको जमिनमा कुन कुन खनिज पाइन्छ ?

अभ्यास :

१. तलका भनाइ ठीक भए √ र बेठीक भए × चिह्न लगाउनुहोस् ।

(क) खोला, ताल, पोखरी र झरना पानीका स्रोत हुन् ।

(ख) वनजङ्गलमा रूख हुन्छन् ।

(ग) खनिज पदार्थ घरबाट खनेर निकालिन्छ ।

(घ) लेटाङ नगरपालिकाको सबैतिरको जमिन सम्म परेको मैदान छ ।

(ङ) प्राकृतिक स्रोत मानिसले बनाएको हो ।

२. तलका प्रश्नहरूको उत्तर दिनुहोस् :

(क) तपाईंको घर नजिकैबाट बग्ने कुनै २ वटा खोलाको नाम लेख्नुहोस् ।

(ख) तपाईंको घरबाट सबैभन्दा नजिक पर्ने वन जङ्गलको नाम के हो ?

(ग) खनिज कहाँ पाइन्छ ?

परियोजना कार्य :

गाउँघरमा आफूभन्दा ठूलासँग सोधेर आफ्नो वरपर रहेका प्राकृतिक स्रोतहरूको नाम र तिनको उपयोग टिपोट गरी कक्षामा साथीहरूलाई सुनाउनुहोस् ।

पाठ : १

नगरपालिका र वडा

यस पाठको सहजीकरण पश्चात विद्यार्थीहरूमा निम्नलिखित सिकाइ उपलब्धि हासिल हुने अपेक्षा गरिएको छ :

- नगरपालिका र वडाको नाम भन्न ।

सिकाइ सहजीकरण :

- नगरपालिकाको नाम सोध्ने र नजानेकालाई भन्न सिकाउने,
- आफू बसेको वडा नम्बर भन्न लगाउने र नजानेकालाई सिकाउने,
- नगरपालिकाको नक्सा देखाई वडा चिन्न लगाउने ।

पाठको नमुना :

हाम्रो नगरपालिका र वडा

हाम्रो नगरपालिकाको नाम लेटाङ नगरपालिका हो । यो नगरपालिका मोरङ जिल्लामा पर्छ । लेटाङ नगरपालिकामा ९ वटा वडाहरू रहेका छन् । नगरपालिकामा नगरप्रमुख र उपप्रमुख हुन्छन् । हाम्रो नगरप्रमुखको नाम भुपेन्द्रकुमार लावती हो । नगर उपप्रमुखको नाम कृष्णकुमारी पोखेल निरौला हो । हामी बसोबास गरेको वडा वडा नं. २ हो । यो लेटाङ नगरपालिकाको दक्षिण पश्चिम भागमा पर्दछ । यस वडाको केन्द्र अर्थात् वडा कार्यालय बुधबारे बजारमा रहेको छ ।

शिक्षकलाई थप निर्देशन:

नमुना पाठमा आधारित रहेर विद्यार्थीहरूको बसोबास र विद्यालय रहेको सम्बन्धित वडाको परिचय दिन अभ्यास गराउनुहोस् ।

क्रियाकलाप :

निम्न प्रश्नहरूका आधारमा कक्षामा छलफल गर्नुहोस् :

१. तपाईं गाउँपालिकामा बस्नुहुन्छ कि नगरपालिकामा ?

२. तपाईंको नगरपालिकाको नाम के हो ?

३. तपाईं कति नं. वडामा बस्नुहुन्छ ?

४. तपाईंको घर भएको स्थान पहाडमा पर्छ कि तराईमा ?

५. तपाईंको वडाको केन्द्र वा वडा कार्यालय कहाँ रहेको छ ?

अभ्यास :

१. मिल्ने उत्तर छानी खाली ठाउँ भर्नुहोस् :

(क) हाम्रो नगरपालिकाको नाम .... नगरपालिका हो । (लेटाङ/जाँते/भोगटेनी)

(ख) हाम्रो नगरपालिकामा .... वटा वडा छन् । (८/९/१०)

(ग) म बसोबास गरेको वडा नगरपालिकाको .... मा पर्छ । (तराई/पहाड)

(घ) हाम्रो वडाको मुख्य कार्यालयलाई .... भनिन्छ । (वडा कार्यालय/वडा समिति)

२. तलका प्रश्नहरूको उत्तर दिनुहोस् :

(क) हाम्रो नगरपालिकाको नाम के हो ?

(ख) लेटाङ नगरपालिकाका वर्तमान नगरप्रमुखको नाम के हो ?

(ग) लेटाङ नगरपालिकाका वर्तमान नगर उपप्रमुखको नाम के हो ?

(घ) हाम्रो नगरपालिकामा कतिवटा वडाहरू छन् ?

(ङ) तपाईं कति नं. वडामा बसोबास गर्नुहुन्छ ?

परियोजना कार्य :

घरमा आफूभन्दा ठूलासँग सोधेर आफ्नो नगरपालिका र वडाको बारेमा केही नयाँ कुरा कक्षामा साथीहरूलाई सुनाउनुहोस् ।

पाठ : २

वडा समिति, वडा कार्यालय र जन्मदर्ता

यस पाठको सहजीकरण पश्चात विद्यार्थीहरूमा निम्नलिखित सिकाइ उपलब्धि हासिल हुने अपेक्षा गरिएको छ :

- वडा अध्यक्ष र वडा सदस्यहरूको नाम भन्न,
- जन्मदर्ता गर्ने स्थान बताउन ।

सिकाइ सहजीकरण :

- आफू बस्ने वडाका वडा अध्यक्ष र सदस्यहरूको नामको सूची तयार गरी प्रस्तुत गर्ने र सम्भव भए फोटो र नाम सँगै देखाउने ,
- बालबालिकाको जन्म भएपछि वडा कार्यालयमा जन्मदर्ता गर्नुपर्छ भनी जन्मदर्ताको प्रमाणपत्र देखाई दर्ता गर्ने स्थान वडा कार्यालयको जानकारी गराउने र आफ्नो जन्मदर्ता भए नभएको बारे छलफल गर्ने ।

पाठको नमुना :

वडा अध्यक्ष र वडा सदस्यहरूको नाम :

हाम्रो नगरपालिकाको नाम लेटाङ नगरपालिका हो । यो नगरपालिका मोरङ जिल्लामा पर्छ । लेटाङ नगरपालिकामा ९ वटा वडाहरू रहेका छन् ।

नगरपालिकाको प्रत्येक वडामा जनताबाट निर्वाचित एक जना वडा अध्यक्ष र चारजना वडा सदस्यहरू हुन्छन् ।

म बसोबास गरेको स्थान लेटाङ नगरपालिकाको वडा नं. .... मा पर्दछ । हाम्रो वडाका वडाअध्यक्षको नाम .... हो । वडासदस्यहरू क्रमश: ...., ..., ..., ... र .... हुनुहुन्छ ।

जन्मदर्ता :

प्रत्येक बाबुआमाले छोराछोरी जन्मिएपछि उनीहरूको जन्मदर्ता गराउनुपर्छ । पहिले पहिले जन्मदर्ता गर्न टाढा धाएर जानुपर्थ्यो । अहिले यो सेवा हाम्रै नजिकको वडा कार्यालयबाट पाइन्छ । जन्मदर्ता गर्न बच्चा जन्मेको ३५ दिनभित्र बाबु र आमाको नागरिकता, विवाहदर्ता र बच्चा जन्मिएको प्रमाण लिएर वडा कार्यालय जानुपर्छ । बच्चा जन्मेको ३५ दिनभित्र जन्मदर्ता गर्दा कुनै रकम तिर्नुपर्दैन ।

शिक्षकलाई थप निर्देशन:

नमुना पाठमा आधारित रहेर विद्यार्थीहरूको बसोबास र विद्यालय रहेको सम्बन्धित वडाका वडा अध्यक्ष र सदस्यहरूको विवरण प्रस्तुत गर्नुहोस् ।

क्रियाकलाप :

विद्यार्थीहरूलाई उनीहरूको जन्मदर्ता भए नभएको बारे के जानकारी छ ? कक्षामा छलफल गराउनुहोस् ।

अभ्यास :

१. जोडा मिलाउनुहोस् :

नगरपालिकाको नाम	चार जना
वडा सङ्ख्या	लेटाङ
वडाको मुख्य व्यक्ति	वडा कार्यालयमा
वडा सदस्यको सङ्ख्या	वडा अध्यक्ष
जन्मदर्ता	नौ
	एघार

२. तलका प्रश्नहरूको उत्तर दिनुहोस् :

(क) तपाईंको वडाका वडाअध्यक्षको नाम के हो ?

(ख) एउटा वडामा कतिजना वडा सदस्य हुन्छन् ?

(ग) एक जना वडा सदस्यको नाम लेख्नुहोस् ।

(घ) बच्चा जन्मेको कतिदिनमा जन्मदर्ता गर्नुपर्छ ?

(ङ) जन्मदर्ता गर्न कहाँ जानुपर्छ ?

परियोजना कार्य :

घरमा अभिभावकलाई भनेर तपाइको जन्मदर्ताको फोटोकपी ल्याएर कक्षामा साथीहरूलाई देखाउनुहोस् ।

एकाइ-४ हाम्रा स्थानीय मूल्य, मान्यता र दायित्त्वहरू कार्यघण्टा : १५

पाठ : १

हाम्रो सम्बन्ध र सहयोग

यस पाठको सहजीकरण पश्चात विद्यार्थीहरूमा निम्नलिखित सिकाइ उपलब्धि हासिल हुने अपेक्षा गरिएको छ :

- व्यक्तिगत सम्बन्ध र सहयोगको व्यवहार बताउन ।

सिकाइ सहजीकरण :

- घर र विद्यालयमा बुबा, आमा, शिक्षक र साथीसँगको नाता र आपसी सम्बन्धहरू बताइदिने र सहयोग आदानप्रदानका कुराहरू उदाहरणबाट प्रस्तुत गर्ने,
- सहयोग र सहयोगी कामको कथा र उदाहरण प्रस्तुत गरी जानकारी गराउने ।

पाठको नमुना :

हाम्रो सम्बन्ध र सहयोग

तपाईंको घरमा हजुरबुबा, हजुरआमा, बुबा, आमा, दाजु, भाइ, दिदी र बहिनी मध्ये को–को हुनुहुन्छ ? वहाँहरू सबै र तपाईं मिलेर तपाईंको परिवार बनेको छ । परिवारमा आफूभन्दा ठूलालाई आदर सम्मान र आफूभन्दा सानालाई माया गर्नुपर्छ । परिवारमा एकले अर्कालाई सहयोग गर्नुपर्छ । आफूभन्दा ठूलाले भनेको मान्नु पर्छ । बुबा आमालाई आफूले सक्ने काममा सहयोग गर्नुपर्छ ।

विद्यालयमा शिक्षकहरू र धेरै जना आफू जस्तै साथी हुनुहुन्छ । यहाँ आफूभन्दा साना भाइबहिनी र आफूभन्दा ठूलो कक्षामा पढ्ने दाजुदिदी पनि हुनुहुन्छ । शिक्षकले हामीलाई असल कुरा सिकाउनुहुन्छ । शिक्षकले भनेको सधैं मान्नुपर्छ । गृहकार्य सधैं गर्नुपर्छ । आफूभन्दा सानालाई माया गर्नुपर्छ । कक्षामा साथीसँग मिलेर बस्नुपर्छ । आफूभन्दा ठूला दाजुदिदीलाई सम्मान गर्नुपर्छ ।

विद्यालयमा पनि एकअर्कालाई सहयोग गर्ने बानी बसाल्नुपर्छ । साथीलाई समस्या परेको बेला छोडेर हिँड्न हुँदैन । आफूले सकेको सहयोग गर्नुपर्छ । आफूले सहयोग गर्न सकिँदैन भने शिक्षकलाई भन्नुपर्छ ।

शिक्षकलाई थप निर्देशन:

घरपरिवार र विद्यालयमा हुने सम्बन्ध र सहयोगका वास्तविक उदाहरण दिनुहोस् ।

क्रियाकलाप :

घरपरिवार र विद्यालयमा हुने सम्बन्ध र सहयोगका बारेमा निम्न प्रश्नहरू सोधी कक्षामा छलफल गराउनुहोस् :

१. तपाईंको घरमा को–को हुनुहुन्छ ?

२. तपाईं घरमा बुबाआमालाई कुन–कुन काममा सहयोग गर्नुहुन्छ ?

३. तपाईं कक्षामा साथीहरूलाई के कुरामा सहयोग गर्नुहुन्छ ?

अभ्यास :

१. तलका भनाइ ठीक भए √ र बेठीक भए × चिह्न लगाउनुहोस् ।

(क) आफूभन्दा ठूलालाई आदर गर्नुपर्छ ।

(ख) आफूभन्दा साना भाइबहिनीलाई हेप्न पाइन्छ ।

(ग) कक्षामा साथीहरूसँग झगडा गर्नुपर्छ ।

(घ) शिक्षकले भनेको मान्नुपर्छ ।

(ङ) गृहकार्य कहिलेकाहीँ गरे हुन्छ ।

(च) साथीलाई समस्या पर्दा छोडेर भाग्नुपर्छ ।

२. तलका प्रश्नहरूको उत्तर दिनुहोस् :

(क) हामीले कसको आदर सम्मान गर्नुपर्छ ?

(ख) घरपरिवारमा कोसँग मिलेर बस्नुपर्छ ?

(ग) आफूसँगै पढ्ने साथीलाई कस्तो व्यवहार गर्नुपर्छ ?

(घ) विद्यालयमा कसले भनेको सधैँ मान्नुपर्छ ?

(ङ) विद्यालयमा आफूभन्दा ठूलो कक्षाका दाजुदिदीलाई कस्तो व्यवहार गर्नुपर्छ ?

परियोजना कार्य :

एक दिन भरीमा तपाईंले घरमा बुबा आमालाई कुन–कुन काममा सहयोग गर्नुभयो ? घरमा टिपोट गरेर ल्याई कक्षाका साथीलाई सुनाउनुहोस् ।

पाठ : २

आदर र सम्मान

यस पाठको सहजीकरण पश्चात विद्यार्थीहरूमा निम्नलिखित सिकाइ उपलब्धि हासिल हुने अपेक्षा गरिएको छ :

- आदर, सम्मान र स्नेहका शब्दहरू भन्न ।

सिकाइ सहजीकरण :

- आदर र सम्मानमा प्रयोग हुने शब्दहरू (तपाईँ, हजुर ....) चिनाउने र प्रयोगको अभ्यास गराउने ।

पाठको नमुना :

आदर, सम्मान र स्नेहका शब्दहरू

करिश्माको घर लेटाङ बजारमा पर्छ । उनी कक्षा एकमा पढ्छिन । उनको परिवारमा बुबा, आमा र एक जना भाइ छन् । करिश्मालाई घरमा आमाले र विद्यालयमा गुरूआमाले घरमा र विद्यालयमा बोल्ने तरिका सिकाउनु भएको छ । उनी आफूभन्दा ठूला मान्यजन र गुरूबा गुरूआमालाई **तपाईँ र हजुर** भनेर बोलाउँछिन् । आफूभन्दा साना भाइबहिनीलाई उनी तिमी भनेर बोलाउँछिन् ।

करिश्मालाई बाबाआमा र गुरू गुरूआमासँग झर्केर ठूलो स्वरले बोल्नुहुँदैन भन्ने पनि थाहा छ । वहाँहरूसँग उनी नरम र मिठो स्वरमा कुराकानी गर्छिन् ।

करिश्माको बोलीचाली र व्यवहारका कारण सबैले उनको प्रशंसा गर्छन् । असल बानी र मिठो बोलीचाली भएका कारण यसपटक विद्यालयको वार्षिक उत्सवमा उनले पुरस्कार पनि पाइन् ।

हामीले पनि साइनोअनुसारको आदर सम्मान र स्नेह देखायौँ भने प्रशंसा र पुरस्कार पाउन सक्छौँ ।

शिक्षकलाई थप निर्देशन:

कथा सुनाइसकेपछि कक्षामा विद्यार्थीहरूलाई आदर, सम्मान र स्नेहका शब्दहरूको प्रयोगसम्बन्धी पर्याप्त अभ्यास गराउनुहोस् ।

क्रियाकलाप :

बुबा, आमा, गुरूबा, गुरूआमा, भाइ, बहिनी, दाजु, दिदी आदि लेखिएको शब्दपत्ती प्रदर्शन गरी निम्न प्रश्नहरू सोध्नुहोस् :

१. यहाँ के लेखिएको छ ?
२. उहाँसँग बोल्दा तिमी, तपाईं वा तँ के भन्नुपर्छ ?
३. उहाँले बोलाउँदा हँ, के, वा हजुर के भन्नुपर्छ ?
४. उहाँसँग बोल्दा नरम स्वरमा बोल्नुपर्छ कि कडा स्वरमा ?

अभ्यास :

१. तलका भनाइ ठीक भए √ र बेठीक भए × चिह्न लगाउनुहोस् ।

(क) आफूभन्दा ठूलासँग बोल्दा तपाईं वा हजुर भनेर बोल्नुपर्छ ।
(ख) साना भाइबहिनीलाई तँ भनेर बोलाउनु राम्रो हो ।
(ग) गुरूआमासँग झर्केर बोल्नुपर्छ ।
(घ) साथीले बोलाउँदा "के" भनेर उत्तर दिनु राम्रो हो ।
(ङ) हामीले सबैसँग नम्र भएर बोल्नुपर्छ ।
(च) रूखो बोली बोल्दा प्रशंसा र पुरस्कार पाइन्छ ।

२. तलका प्रश्नहरूको उत्तर दिनुहोस् :

(क) आफूभन्दा ठूलासँग कसरी बोल्नुपर्छ ?
(ख) आफूभन्दा साना भाइबहिनीसँग कसरी बोल्नुपर्छ ।

परियोजना कार्य :

घरमा बुबाआमा वा आफूभन्दा ठूला मानिससँग सोधेर तलको तालिका पूरा गरेर ल्याई कक्षामा टाँस्नुहोस् ।

साइनो	के भनेर बोलाउने ?	बोलाउँदा के भनेर जवाफ दिने ?	कसरी बोल्ने ?
हजुरबुबा	तपाईं , हजुर	हजुर	नम्र भएर
हजुरआमा			
बुबा			
आमा			
दाजु			
दिदी			
भाइ			
बहिनी			

एकाइः ५ हाम्रा कला, संस्कृति र प्रविधिहरू कार्यघण्टा : १५

पाठ : १

भान्सामा प्रयोग हुने परम्परागत सामग्री र कला

यस पाठको सहजीकरण पश्चात विद्यार्थीहरूमा निम्नलिखित सिकाइ उपलब्धि हासिल हुने अपेक्षा गरिएको छ :

- भान्सामा दैनिक उपयोग हुने परम्परागत सामानको नाम बताउन ।

सिकाइ सहजीकरण :

- घरमा प्रयोग भइरहेका पुराना सामानहरूको नाम सोध्ने र शिक्षकले थप सामानको नाम बताई छलफल गर्ने,
- विद्यार्थीहरूका घरमा भएका दैनिक प्रयोग हुने सामानको नाम बताउन लगाउने र थप स्पष्ट पार्न वास्तविक सामग्री वा चित्रहरू प्रदर्शन गर्ने ।

पाठको नमुना :

हाम्रो भान्सामा दैनिक प्रयोग हुने सामग्रीहरू

चुल्हो, भाँडो, कराइ, डाडु, पुन्यु, चियादानी, तावा, ताई, थाल, बटुका, गिलास, हर्पे, ठेकी, मदानी, करूवा, ओदान, तपेस, ताप्के आदि ।

शिक्षकलाई थप निर्देशनः

विद्यार्थीहरूलाई उनीहरूका भान्सामा भएका सामानको नाम सोधी सेतोपाटीमा टिपोट गरेर थप सामग्रीको नाम सङ्कलन गर्नुहोस् ।

क्रियाकलाप :

तल दिइएका सामानको बनावट र आकारको बारेमा बताई साथीलाई नाम भन्न लगाउनुहोस् ।

डोको डालो नाङ्लो मान्द्रो गुन्द्री

अभ्यास :

१. भान्सामा प्रयोग हुने सामान चिनेर गोलो घेरा लगाउनुहोस् :

(क)	तन्ना	सिरानी	टिभी	थाल
(ख)	गिलास	घडी	सोफा	किताब
(ग)	कलम	कापी	कराइ	गमला
(घ)	झोला	चुल्हो	कोदालो	डोरी
(ङ)	चुलेंसी	हँसिया	हलो	कुटो

२. तलका प्रश्नहरूको उत्तर दिनुहोस् :

(क) तपाईँको भान्साकोठामा भएका कुनै पाँचओटा सामानको नाम लेख्नुहोस् ।

परियोजना कार्य :

घरमा भान्साकोठाको अवलोकन गरेर त्यहाँ भएका सामानको नाम कापीमा टिपेर ल्याउनुहोस् र कक्षामा साथीहरूलाई सुनाउनुहोस् ।

पाठ : २

परम्परागत सामग्रीको बनावट

यस पाठको सहजीकरण पश्चात विद्यार्थीहरूमा निम्नलिखित सिकाइ उपलब्धि हासिल हुने अपेक्षा गरिएको छ :

- परम्परागत सामग्री चिन्न र नाम बताउन ।

सिकाइ सहजीकरण :

- स्थानीय स्तरमा निर्माण हुने नाङ्लो, डोको, डालो आदि देखाई वा चित्र बनाई तिनको बनावटका आधारमा पहिचान गर्न र नाम भन्न अभ्यास गराउने ।

पाठको नमुना :

हाम्रो गाउँघरमा बनाइने परम्परागत सामग्री र तिनको बनावट

नाङ्लो

नाङ्लो बाँसको चोयाबाट बनाइन्छ । यो गोलो हुन्छ ।

डोको

डोको बाँसको चोयाबाट बनाइन्छ । यसमा धेरै प्वालहरू हुन्छन् । यसको मुख फराकिलो र गोलो हुन्छ । यसको पिँधतिर साँघुरो र अलि चेप्टो भाग हुन्छ ।

डालो

डालो बाँसको चोयाबाट बनाइन्छ । यसको मुख तिरको भाग गोलो हुन्छ । पिँधतिर अलि साँघुरो हुँदै गएको हुन्छ । यो अलि होचो हुन्छ । यसलाई भुइँमा राख्न सजिलो होस् भनेर चारओटा खुट्टा पनि बनाइएको हुन्छ ।

मान्द्रो

मान्द्रो पनि बाँसको चोयाबाटै बनाइन्छ । यो भुइँमा ओछ्याउन मिल्ने खालको हुन्छ । यो लामो चारकुने आकारको हुन्छ ।

गुन्द्री

गुन्द्री धानको परालबाट बनाइन्छ । धानको परालालाई डोरीमा बुनेर गुन्द्री बनाइन्छ । यो लामो र चारकुना भएको हुन्छ । यसलाई भुइँमा र खाटमा ओछ्याउन मिल्छ ।

शिक्षकलाई थप निर्देशन:

थप परम्परागत सामग्रीहरू जस्तै: ठेकी, मदानी, हर्पे, सुकुल आदिको बनावट र आकारबारे नमुना पाठमा भए जस्तै गरी विद्यार्थीहरूलाई बताइदिनुहोस् ।

क्रियाकलाप :

तल दिइएका सामानको नाम हेरी तपाईंको घरमा भएका सामग्रीमा गोलो घेरा लगाउनुहोस् :

चुल्हो	भाँडो	कराइ	डाडु	पुन्यु	चियादानी	तावा
ताई	थाल	बटुका	गिलास	हर्पे	ठेकी	मदानी
करूवा	ओदान	तपेस	ताप्के			

अभ्यास :

१. तलका भनाइ ठीक भए √ र बेठीक भए × चिह्न लगाउनुहोस् ।

(क) डोको काठबाट बनाइन्छ ।

(ख) मान्द्रो सानो र गोलो आकारको हुन्छ ।

(ग) डालो बाँसको चोयाबाट बनाइन्छ ।

(घ) गुन्द्री धानको परालबाट बनाइन्छ ।

(ङ) मान्द्रो बनाउन धेरै डोरी चाहिन्छ ।

(च) गुन्द्री भुइँमा ओछ्याउन मिल्छ ।

२. तलका प्रश्नहरूको उत्तर दिनुहोस् :

(क) डोको केबाट बनाइन्छ ?

(ख) नाङ्लो कस्तो आकारको हुन्छ ?

(ग) सुकुल केबाट बनाइन्छ ?

(घ) डालोको पिँधमा किन खुट्टा बनाइएको हुन्छ ?

(ङ) मान्द्रो कस्तो हुन्छ ?

परियोजना कार्य :

गाउँघरमा कुनै एक परम्परागत सामग्री बनाउन सिपालु मानिससँग भेटेर त्यो सामग्री कसरी बनाइन्छ भन्ने बारेमा बुझ्नुहोस् र कक्षामा साथीलाई सुनाउनुहोस् ।

पाठ : ३
जन्मदिन

यस पाठको सहजीकरण पश्चात विद्यार्थीहरूमा निम्नलिखित सिकाइ उपलब्धि हासिल हुने अपेक्षा गरिएको छ :

- जन्मदिनको रमाइलो पक्ष भन्न र सहभागी हुन ।

सिकाइ सहजीकरण :

- जन्मदिनका गीतहरू गाउने र गाउन लगाउने,
- जन्मदिन सम्झन लगाई तालिका बनाई राख्ने र विद्यार्थीको जन्मदिनमा शुभकामना दिई मनाउन सहजीकरण गर्ने ।

पाठको नमुना :

अनिशको जन्म दिन

आज असोज ३० गते मङ्गलबार अनिश कार्की आज ५ वर्ष पूरा भएर ६ वर्ष लाग्नुभयो । आज अनिशको जन्म दिन हो । जन्मदिनलाई “बर्थ डे” पनि भनिन्छ । अनिश जन्मेको बार पनि मङ्गलबार नै हो । बार पनि मिलेको भएर आज अनिशको जन्मदिन खास किसिमको हुनेछ । अनिशले बिहान सबेरै उठेर नुहाउनुभयो । अनिशका बाबा आमाले अनिशलाई बिहानै जन्मदिनको शुभकामना साथै आशीर्वाद दिनुभयो । अनिशले स्कूलमा साथीहरूका लागि झोलाभरी चक्लेट लिएर जानुभयो । स्कूलमा गुरू र गुरूआमाले अनिशलाई जन्मदिनको शुभकामना दिएर फोटो खिच्नुभयो । अनिशले सबैलाई चक्लेट बाँड्नुभयो । अनिश घर पुग्नासाथ बाबासँग बजार जानुभयो । बजारमा बाबाले अनिशलाई मनपर्ने रङको नयाँ लुगा, केक र सजाउने सामान किनिदिनुभयो । घरमा सबै साथीहरू र आफन्तलाई बोलाइएको छ । अनिशले केक काट्ने ठाउँ राम्ररी सजाइएको छ । आमा र दिदीहरूले भान्सामा मिठा-मिठा खानेकुरा बनाउनुभएको छ । सबैजना भेला भएपछि अनिशले मैनबत्ती बालेर केक काट्नुभयो । सबैजनाले अनिशलाई टीका लगाएर शुभकामना अनि पैसा र उपहार दिनुभयो । सबैले खानपिन गरेपछि केहीबेर नाचगान गरेर रमाइलो गर्नुभयो ।

शिक्षकलाई थप निर्देशन:

कक्षामा कसैको जन्मदिन परेको भए जन्मदिन मनाउने व्यवस्था गरी विद्यार्थीहरूलाई सबैकुरा सिकाउनुहोस् ।

क्रियाकलापः

जन्मदिनमा गरिने क्रियाकलाप चिन्नुहोस् ।

नुहाउने	झगडा गर्ने	नयाँ लुगा लगाउने	धुलो खेल्ने	साथीलाई चक्लेट बाँड्ने
केक काट्ने	किताब च्यात्ने	आशीर्वाद लिने	उपहार पाउने	मिठो खाना खाने

अभ्यासः

१. खाली ठाउँमा मिल्ने शब्द छानेर भर्नुहोस् :

(क) आफू जन्मेको महिना र गते मिलेको दिनलाई .... भनिन्छ । (जन्मदिन/कर्मदिन)

(ख) जन्मदिनमा बिहान सबेरै उठेर .... पर्छ । (नुहाउनु/ रिसाउनु)

(ग) जन्मदिनका दिन सबैले शुभकामना र .... दिनुहुन्छ । (गाली/ आशीर्वाद)

(घ) जन्मदिनलाई .... पनि भनिन्छ । (बर्थ डे/ बिग डे)

(ङ) जन्मदिनमा .... काटेर रमाइलो गरिन्छ । (चेक/केक)

२. तलका प्रश्नहरूको उत्तर दिनुहोस् :

(क) तपाईंको जन्मदिन कहिले पर्छ ?

(ख) जन्मदिनमा सबैभन्दा पहिले कसले शुभकामना र आशीर्वाद दिनुहुन्छ ?

(ग) जन्मदिनमा कसले उपहार दिनुहुन्छ ?

(घ) जन्मदिनमा कस्ता खानेकुरा खाइन्छ ?

(ङ) जन्मदिनमा कसरी रमाइलो गरिन्छ ?

परियोजना कार्य :

घरमा आफ्नो जन्मदिन कसरी मनाउने भन्ने बारे बाबाआमालाई सोधेर आउनुहोस् र कक्षामा साथीहरूलाई सुनाउनुहोस् ।

एकाइः ६ लेटाङका ऐतिहासिक सम्पदा र पर्यटकीय स्थलहरू कार्यघण्टा : १५

पाठ : १

ऐतिहासिक सम्पदाको परिचय

यस पाठको सहजीकरण पश्चात विद्यार्थीहरूमा निम्नलिखित सिकाइ उपलब्धि हासिल हुने अपेक्षा गरिएको छ :

- ऐतिहासिक स्थान र क्षेत्रको पहिचान गरी नाम बताउन ।

सिकाइ सहजीकरण :

- स्थानीय ऐतिहसिक सम्पदाहरू राजारानी, पोखरी, वराहजी मन्दिर, जोर कुप, जाँतो आदिको चित्र हेरी पहिचान गर्न फोटो देखाउने वा स्थलगत भ्रमण गराई सम्पदा चिनाउने ।

पाठको नमुना :

हाम्रा ऐतिहासिक सम्पदा

धेरै वर्ष पहिलेदेखि हाम्रो ठाउँलाई चिनाएका स्थानहरूलाई ऐतिहासिक सम्पदा भनिन्छ । हाम्रो लेटाङमा धेरै त्यस्ता स्थानहरू छन् । ती मध्ये केहीको नाम र छोटो परिचय यस प्रकार छ :

(क) राजारानी पोखरी

राजारानी पोखरी लेटाङ नगरपालिकाको वडा नं. १ मा पर्दछ । यहाँ राजापोखरी र रानी पोखरीको बिचमा मन्दिर रहेको छ । यहाँ धेरै मानिसहरू मेला भर्न, पूजाआजा गर्न, घुमफिर गर्न र वनभोज खान आउने गर्दछन् ।

(ख) वराहजी मन्दिर

वराहजी को मन्दिर लेटाङ नगरपालिकाको वडा नं. ७ वारङ्गीमा पर्दछ । यो एक धार्मिक स्थल हो । यहाँ मानिसहरू भाकल राखी पूजाआजा गर्न आउने गर्दछन् । यस मन्दिरमा हरेक वर्ष कार्तिक पूर्णिमाका दिन मेला पनि लाग्ने गर्दछ ।

(ग) जोरकुप

जोरकुप को अर्थ दुईवटा पानीको कुवा हो । यो लेटाङ नगरपालिकाको खेरूवा भन्ने ठाउँबाट नजिक पर्दछ । मानिसहरू जोरकुपमा पानी भर्न, नुहाउन र कुवा हेर्नका लागि पनि जाने गर्दछन् ।

(घ) जाँते

जाँते लेटाङ नगरपालिका वडा नं. ८ मा पर्दछ । जाँतो जस्तै थुम्को भएको हुनाले यसको नाम जाँते राखिएको हो । यहाँ मानिसहरू ठाउँ हेर्न र घुम्नका लागि आउने गर्दछन् ।

शिक्षकलाई थप निर्देशन:

माथि उल्लेख गरिएका बाहेक थप ऐतिहासिक सम्पदाको बारेमा बुझाउनुपर्ने भएमा छनौट गरी यसैअनुसार सहजीकरण गर्नुहोस् ।

क्रियाकलाप:

तलका स्थानहरूको बारेमा कक्षामा साथीहरूलाई भन्नुहोस् ।

राजारानी   वराहजीको मन्दिर   जोरकुप   जाँते

अभ्यास:

१. जोडा मिलाउनुहोस् :

जाँते	धेरै वर्ष पहिलेदेखि हाम्रो ठाउँलाई चिनाउने स्थान
वराहजी को मन्दिर	दुईओटा कुवा
ऐतिहासिक सम्पदा	राजापोखरी र रानीपोखरी
राजारानी	कार्तिके पूर्णिमाका दिन मेला लाग्ने
जोरकुप	जाँतो जस्तो ठाउँ
	चारओटा कुवा

२. तलका प्रश्नहरूको उत्तर दिनुहोस् :

(क) ऐतिहासिक सम्पदा भनेका के–के हुन् ?

(ख) राजारानी मन्दिर कति नं. वडामा पर्दछ ?

(ग) जोरकुप कहाँ पर्दछ ?

(घ) वराहजी को मन्दिर कहाँ पर्दछ ?

(ङ) जाँते कति नं. वडामा पर्दछ ?

परियोजना कार्य :

घरमा आफूभन्दा ठूलासँग सोधेर कुनै स्थानीय ऐतिहासिक सम्पदाको बारेमा नयाँ कुरा सिकेर कक्षामा साथीहरूलाई सुनाउनुहोस् ।

पाठ : २

लेटाङका वनभोज स्थलहरू

यस पाठको सहजीकरण पश्चात विद्यार्थीहरूमा निम्नलिखित सिकाइ उपलब्धि हासिल हुने अपेक्षा गरिएको छ :

- वनभोज स्थलहरूको पहिचान गर्न र नाम भन्न ।

सिकाइ सहजीकरण :

- आफ्नो विद्यालय नजिकै पर्ने वनभोजमा जाने स्थानहरू, पर्यटकीय क्षेत्रको रूपमा चिनाउँदै भिडियो वा तस्विर प्रदर्शन गरी ठाउँहरूको चिनारी गराउने ।

पाठको नमुना :

लेटाङका वनभोज स्थलहरू

वनभोज भनेको घर बाहिर कुनै खुलास्थानमा गएर मिठमिठा खानेकुरा खाँदै रमाइलो गर्ने काम हो । वनभोज साथीहरू वा परिवारसँग गइन्छ । वनभोजलाई अर्को भाषामा पिकनिक भनिन्छ । वनभोज खान जाने ठाउँमा सफा पानी, बस्ने ठाउँ र फोटो खिच्नलाई सुन्दर दृश्यहरू हुनुपर्छ । वनभोज प्राय: जाडो मौसममा जाने गरिन्छ ।

हाम्रो लेटाङमा धेरै वनभोज खान जाने ठाउँहरू छन् । तीमध्ये राजारानी, चिसाङ खोला, तेली खोला, मोरङ्गी खोला, रानीपानी, रानीवन, बिमिरे कुप, देउलिङ्गे, भुवा खोला, भुसुने केराबारी र विभिन्न झोलुङ्गे पुलहरू मुख्य वनभोज स्थलहरू हुन् ।

शिक्षकलाई थप निर्देशन:

माथि पाठमा उल्लेख गरिएका मध्ये विद्यालयबाट सबैभन्दा नजिक पर्ने वनभोज स्थलको बारेमा विस्तृत जानकारी दिनुहोस् ।

क्रियाकलाप:

तलका वनभोज स्थलहरू मध्ये आफूलाई थाहा भएको स्थलको बारेमा भन्नुहोस् :
राजारानी, चिसाङ खोला, तेली खोला, मोरङ्गी खोला, रानीपानी, रानीवन, बिमिरे कुप, देउलिङ्गे, भुवा खोला, भुसुने, केराबारी, झोलुङ्गे पुल

अभ्यास:

१. खाली ठाउँमा मिल्ने शब्द भर्नुहोस् :

(क) राजारानी एक .... स्थल हो । (पर्यटकीय/खेलकुद)

(ख) चिसाङ खोलाको .... मा वनभोज खान जाने गरिन्छ । (बगर/नगर)

(ग) लेटाङमा .... पुलमा वनभोज खान जाने चलन छ । (झोलुङ्गे/आकाशे)

(घ) .... कुपमा वनभोज खानेहरू जाने गर्दछन् । (झोलुङ्गे / बिमिरे)

(ङ) .... केराबारी एक वनभोज स्थल हो । (मसिने / भुसुने)

२. तलका प्रश्नहरूको उत्तर दिनुहोस् :

(क) वनभोज भनेको के हो ?

(ख) तपाईंको नजिकै कुन वनभोज स्थल छ ?

(ग) वनभोज किन गइन्छ ?

(घ) वनभोज कहिले गइन्छ ?

(ङ) वनभोजमा के गरिन्छ ?

परियोजना कार्य :

कक्षाका साथीहरूसँग नजिकैको वनभोज स्थलमा वनभोज गएर उक्त वनभोज पछि त्यस वनभोज स्थलको बारेमा र वनभोजका क्रियाकलापको बारेमा कक्षामा भन्नुहोस् ।

एकाइ: ७ सरसफाइ, पोषण, योग र खेलकुद कार्यघण्टा : १५

पाठ : १

विद्यालय र कक्षाकोठाको सरसफाइ

यस पाठको सहजीकरण पश्चात विद्यार्थीहरूमा निम्नलिखित सिकाइ उपलब्धि हासिल हुने अपेक्षा गरिएको छ :

- विद्यालयमा सरसफाइको सीप विकास र प्रयोग गर्न,
- कक्षाकोठाको सरसफाइको सीप विकास गर्न ।

सिकाइ सहजीकरण :

- विद्यालयको धारा, शौचालय र खेल मैदानको अवलोकन गराई यिनको प्रयोग गर्न सिकाउने,
- विद्यालयमा फोहोर व्यवस्थापनका कामहरू सिकाउने र उक्त कार्यमा विद्याथीहरूलाई सहभागी गराई सरसफाइका कामको निरन्तर अभ्यास गराउने,
- कक्षाकोठाको सरसफाइ गरेर देखाउँदै विद्यार्थीलाई अनुसरण गर्न लगाउने ।

पाठको नमुना :

विद्यालय र कक्षाकोठाको सरसफाइ

हामीले घर आँगन सफा राखे जस्तै विद्यालय पनि सफा राख्नुपर्छ । विद्यालयमा पानी पिउनका लागि धारा बनाइएको छ । धारा सफा राख्नुपर्छ । धारा वरपर फोहोर फाल्नु हुँदैन । दिसापिसाब गर्नका लागि शौचालय छ । शौचालयमा दिशापिसाब गरी सकेपछि पानी हाल्नुपर्छ । खेल्नको लागि चउर छ । चउरमा जथाभावी फोहोर फाल्नुहुँदैन । चउरमा फोहोर देखियो भने टिपेर डस्टबिनमा हाल्नुपर्छ ।

हामी पढ्न बस्ने कोठालाई कक्षाकोठा भनिन्छ । कक्षाकोठा सधैँ सफा राख्नुपर्छ । जथाभावी फोहोर फाल्नुहुँदैन । कागज च्यातेर फाल्नुहुँदैन । पेन्सिल तिखारेरको धुलो भुँइमा फाल्नुहुँदैन । कुनामा डस्टबिन राखिएको छ । प्लाष्टिक, कागज र अरू सबै खाले फोहोर डस्टबिनमा मात्र फाल्नुपर्छ । घर, विद्यालय र कक्षाकोठा सफा राखेमा सबैले हाम्रो तारिफ गर्नुहुन्छ ।

शिक्षकलाई थप निर्देशन:

विद्यालयको वरपर र कक्षाकोठाभित्रको सरसफाइ गर्नका लागि विद्यार्थीहरूलाई प्रेरित गर्नुहोस्, उनीहरूले गर्नसक्ने काम लगाउनुहोस् र आफू पनि सहभागी हुनुहोस् ।

क्रियाकलापः

तलका कार्यहरूलाई गर्नुपर्ने र गर्न नहुने कोठामा लेख्नुहोस् :

धारामा मुख जोडेर पानी खान   शौचालयमा पानी हालेर सफा गर्ने   चउरमा ढुङ्गा फाल्ने

कक्षाकोठामा खाने   कागज च्यात्ने   धारा फोहोर गर्ने   फोहोर डस्टबिनमा फाल्ने

गर्न हुने	गर्न नहुने

अभ्यासः

१. तलका भनाइ ठीक भए (√) र बेठीक भए (×) चिह्न लगाउनुहोस् ।

(क) विद्यालय वरपर सफा राख्नुपर्छ ।

(ख) विद्यालयको धारा वरिपरि फोहोर फाल्न हुन्छ ।

(ग) शौचालयमा दिशापिसाब गरेपछि पानी हाल्नुपर्छ ।

(घ) चउरमा ढुङ्गा फाल्न हुन्छ ।

(ङ) कक्षाकोठामा डस्टबिन राख्नुपर्दैन ।

२. तलका प्रश्नहरूको उत्तर दिनुहोस् :

(क) विद्यालयको धारा सफा राख्न के गर्नुपर्छ ?

(ख) शौचालयमा दिसापिसाब गरिसकेपछि के गर्नुपर्छ ?

(ग) कक्षाकोठा सफा राख्न के गर्नुपर्छ ?

(घ) फोहोर कहाँ फाल्नुपर्छ ?

(ङ) फोहोरमैला जथाभावी फाल्यो भने के हुन्छ ?

पाठ : २

खाजा र खानाको जानकारी

यस पाठको सहजीकरण पश्चात विद्यार्थीहरूमा निम्नलिखित सिकाइ उपलब्धि हासिल हुने अपेक्षा गरिएको छ :

- खाजा र खानाको नाम बताउन ।

सिकाइ सहजीकरण :

- आ-आफ्नो घरको खानाको महत्त्व सिकाउन खाजा र खानाको नाम भन्न लगाई सबैलाई चिनाउने,
- घरबाट खाजा ल्याउन लगाई यसको उपयोग गर्न सहजीकरण गर्ने ।

पाठको नमुना :

खाना र खाजा

खानेकुराले हामीलाई शक्ति दिन्छन् । हामीले सधैँ सफा र ताजा खाना खानुपर्छ । घरमै पकाएको दाल, भात र तरकारी खाँदा शरीर स्वस्थ हुन्छ । बेलाबेलामा माछा, मासु, अण्डा, काजु, बदाम र ओखर पनि खानुपर्छ ।

पसलमा बेच्ने चाउचाउ, चक्लेट र चिप्स जस्ता खानेकुराले राम्रो गर्दैन । खाजाका लागि फलफूल, जाउलो, रोटी, हलुवा, चिउरा र भुजा राम्रो हुन्छ । बिस्कुट, चाउचाउ, चटपटे, पानीपुरी र गुलियो खानेकुरा खाँदा मिठो हुन्छ तर यस्ता खानेकुराले फाइदा गर्दैन ।

शिक्षकलाई थप निर्देशन:

विद्यार्थीहरूले दैनिक खाने खानेकुराहरूको नाम सोध्नुहोस् र राम्रो नराम्रो छुट्याइदिनुहोस् ।

क्रियाकलाप:

तल दिइएका खानेकुराका नाम हेरी शरीरलाई राम्रो गर्ने र नराम्रो गर्ने छुट्याउनुहोस् :

चाउचाउ	फलफूल	तरकारी	दात	गेडागुडी	रोटी	चिप्स	चटपटे
अण्डा	हलुवा	खीर	ललिपप	चक्लेट	भात	जाउलो	
दूध	माछा	तितौरा	चिउरा	भुजा	पानीपुरी	आइसक्रिम	

शरीरलाई राम्रो गर्ने	शरीरलाई नराम्रो गर्ने

अभ्यास:

१. तलका भनाइ ठीक भए (√) र बेठीक भए (×) चिह्न लगाउनुहोस् ।

(क) हरियो सागसब्जी खाँदा रोग लाग्छ ।

(ख) ताजा फलफूल खानु राम्रो हो ।

(ग) खाजामा दिनहुँ चाउचाउ लानुपर्छ ।

(घ) भुटेको मकै राम्रो खाजा होइन ।

(ङ) घरमै पकाएको खाना खानुभन्दा पसलमा किनेर खानु राम्रो हो ।

२. तलका प्रश्नहरूको उत्तर दिनुहोस् :

(क) हामीले कस्तो खानेकुरा खानुपर्छ ?

(ख) कुन-कुन खानेकुरा खानुहुँदैन ?

(ग) तपाईं स्कूल जाँदा खाजामा के लानुहुन्छ ?

(घ) कुन-कुन खानेकुरा खाँदा रोग लाग्छ ?

(ङ) तपाईंको गाउँघरमा कुन-कुन फलफूल पाइन्छ ?

(च) तपाईंलाई कस्तो खानेकुरा मन पर्छ ?

परियोजना कार्य :

कक्षाका सबै साथीहरूले ल्याएको खाजाको नाम लेखी कसको खाजा राम्रो र कसको खाजा नराम्रो छुट्याएर कक्षामा सुनाउनुहोस् ।

पाठ : ३

स्थानीय बाल खेलहरू

यस पाठको सहजीकरण पश्चात विद्यार्थीहरूमा निम्नलिखित सिकाइ उपलब्धि हासिल हुने अपेक्षा गरिएको छ :

- स्थानीय बाल खेलहरूको पहिचान गर्न र खेल्न ।

सिकाइ सहजीकरण :

- बाल खेलहरू खेल्ने तरिका बताई खेल्न लगाउने ।

पाठको नमुना :

स्थानीय बाल खेल

सुनिता मगर लेटाङ १ साग्मामा बस्नुहुन्छ । सुनिता कक्षा १ मा पढ्नुहुन्छ । सुनिताकी १ जना दिदी हुनुहुन्छ । दिदीको नाम सुजता मगर हो । सुजता कक्षा ३ मा पढ्नुहुन्छ । सुनितालाई खेल खेल्न धेरै मन पर्छ । स्कूलमा र गाउँमा साथीहरूसँग सुनिता र सुजता धेरै बाल खेलहरू खेल्नुहुन्छ ।

सुनिता र सुजतालाई खेल खेल्दा शरीर फुर्तिलो हुन्छ र खेल खेल्दा साथीहरूसँग मिलेर खेल्नुपर्छ भन्ने कुरा स्कूलमा गुरूआमाले सिकाउनुभएको छ । उहाँहरूलाई खेल खेल्दा झगडा गर्नुहुँदैन भन्ने पनि थाहा छ । उहाँहरू बाटोमा कुनै पनि खेल खेल्नुहुन्न ।

सुनिता र सुजताले दिनहुँजसो खेल्ने खेलहरू :

रूमाल लुकाउने	आसपास	पुलिस चोर	इन आउट
गट्टी	एक्का-दुक्का आदि ।		

शिक्षकलाई थप निर्देशन:

माथि दिइएका खेलहरू खेल्ने तरिका बताई बाहिर चउरमा लगेर खेलाउनुहोस् । त्यसैगरी आफूलाई जानकारी भएको अन्य कुनै स्थानीय बाल खेल खेल्ने तरिका सिकाई खेलाउनुहोस् ।

अभ्यास :

१. खाली ठाउँमा मिल्ने शब्द भरेर वाक्य पूरा गर्नुहोस् :

(क) घरमा र स्कुलमा धेरै खेलहरू .... । (खेलिन्छन्/हेरिन्छन्)

(ख) .... बाल खेल हो । (रूमाल लुकाइ/फूटबल)

(ग) खेल खेल्नाले शरीर .... हुन्छ । (फुर्तिलो/अल्छी)

(घ) खेल खेल्दा .... हुन्छ । (दिक्क लाग्ने / रमाइलो)

(ङ) साथीहरूसँग .... खेल खेल्नुपर्छ । (चलेर / मिलेर)

२. तलका प्रश्नहरूको उत्तर दिनुहोस् :

(क) तपाईंले खेल्ने कुनै ३ वटा बालखेलको नाम लेख्नुहोस् ।

(ख) खेल खेल्दा के फाइदा हुन्छ ?

(ग) खेल खेल्दा के गर्नुहुँदैन ?

(घ) कहाँ खेल खेल्नु हुँदैन ?

परियोजना कार्य :

तपाईंले गाउँघरमा साथीसँग खेल्ने कुनै बालखेल खेल्ने तरिका कक्षामा साथीहरूलाई सुनाउनुहोस् ।

पाठ : ४

योग शिक्षा

यस पाठको सहजीकरण पश्चात विद्यार्थीहरूमा निम्नलिखित सिकाइ उपलब्धि हासिल हुने अपेक्षा गरिएको छ :

- सामान्य ध्यान आसनमा बस्न ।

सिकाइ सहजीकरण :

- शान्त रहन र ध्यान गर्न अभ्यास गराउने,
- शिक्षक आफू पनि ध्यान आसनमा बसी अभ्यास गरेर देखाउने,
- भास्त्रिका र अनुलोमविलोम गर्न सिकाउने, आफू पनि सँगै अभ्यास गर्ने र नियमित गर्न सहजीकरण गर्ने ।

पाठको नमुना :

सामान्य ध्यान, योग र योगासन

ध्यान र योग गर्दा शरीर फुर्तिलो र निरोगी हुन्छ । योग भनेको जोड हो । शरीर र मनलाई जोड्नु योग हो । ध्यान भनेको शरीर र मनलाई शान्त बनाएर बस्नु हो । ध्यान गर्नाले दिमाग तेजिलो हुन्छ ।

भास्त्रिका

भास्त्रिका योगको एउटा आसन हो । यसको अभ्यास गर्दा :

- सरल र सहज आसनमा बस्ने,
- कम्मर, ढाड र गर्धनलाई सिधा बनाई पेटलाई खिचेर छातीभन्दा भित्र राख्ने,
- हत्केला माथि फर्काएर घुँडा माथि राख्ने, हातको औंला ज्ञानमुद्रामा राखी आँखा बन्द गरेर बस्ने,
- शरीरलाई स्वभाविक रूपमा छोड्ने,
- नाकको दुवै प्वालबाट लामो श्वास लिने र सोहीअनुसार बाहिर निकाल्ने,
- यो प्रक्रिया ५ देखि १० मिनेटसम्म दोहोर्‍याउने ।

अनुलोम विलोम

अनुलोम विलोम गर्दा नाकको एउटा प्वालबाट लामो गहिरो श्वास लिनु रदोस्रो प्वालबाट बिस्तारै श्वास छोड्नु पर्दछ ।

- ढाड सिधा गरी सजिलोसँग बस्ने,
- नाकको प्वाललाई दायाँ हातको बूढी औंलाले बन्द गरी बायाँ प्वालबाट लामो श्वास फाल्ने,
- फेरि बायाँ प्वाललाई बन्द गरी दायाँ प्वालबाट श्वास तान्ने र दायाँ प्वाललाई बन्द गरी बायाँ प्वालबाट लामो गहिरो श्वास छाड्ने ।

अभ्यास :

१. **खाली ठाउँमा मिल्ने शब्द भरेर वाक्य पूरा गर्नुहोस् :**

(क) ध्यान र योग गर्दा .... हुन्छ । (रोगी/निरोगी)

(ख) ध्यान गर्नाले .... लाई फाइदा पुग्छ । (हातखुट्टा/दिमाग)

(ग) ध्यान गर्दा मनलाई .... बनाउनुपर्छ । (शान्त/चन्चल)

(घ) भास्त्रिका योगको एउटा .... हो । (भासन/आसन)

(ङ) अनुलोम विलोम गर्दा .... बाट लामो गहिरो श्वास तान्ने र फाल्ने गरिन्छ । (नाक/मुख)

२. **तलका प्रश्नहरूको उत्तर दिनुहोस् :**

(क) योग भनेको के हो ?

(ख) ध्यान भनेको के हो ?

(ग) ध्यान गर्दा मनलाई कस्तो बनाउनुपर्छ ?

(घ) भास्त्रिका गर्दा कसरी बस्नुपर्छ ?

(ङ) अनुलोम विलोम गर्दा कसरी बस्नुपर्छ ?

परियोजना कार्य :

आफ्नो घरमा वा छिमेकमा योग वा ध्यान गर्ने व्यक्तिलाई सोधेर योग र ध्यान गर्दा हुने फाइदाहरू कक्षामा साथीलाई सुनाउनुहोस् ।

पाठ : १

स्थानीय पेसा

यस पाठको सहजीकरण पश्चात विद्यार्थीहरूमा निम्नलिखित सिकाइ उपलब्धि हासिल हुने अपेक्षा गरिएको छ :

- स्थानीय पेसा र व्यवसाय भन्न र चिन्न ।

सिकाइ सहजीकरण :

- स्थानीय स्तरमा खेतिपाती, पशुपालन, दोकान र नोकरी गर्ने व्यक्तिहरूको पहिचान गर्ने र उनीहरूले गर्ने कामहरू बताई चिनाउने,
- कृषि, पशुपालन, व्यापार र नोकरी पेसा हुन् भनी चिनाउने र यिनलाई क्रमश: किसान, व्यापारी र जागिरे भनिन्छ भनी जानकारी गराउने ।

पाठको नमुना :

स्थानीय पेसा

हामीलाई खान लाउनका लागि पैसा कमाउनुपर्छ । पैसा कमाउनका लागि केही न केही काम गर्नुपर्छ । पैसा कमाउनका लागि गरिने कामलाई पेसा भनिन्छ । हामी बसेको ठाउँमा विभिन्न पेसा गर्ने मानिसहरू बस्छन् ।

रमेशको बुबा खेतबारीमा काम गर्नुहुन्छ । उहाँले कुखुरा, हाँस, गाई र भैंसी पनि पाल्नुभएकोछ । उहाँको पेसा कृषि हो । उहाँलाई किसान वा कृषक भनेर चिनिन्छ ।

सपनाकी आमाको कपडा पसल छ । वहाँ सानोतिनो व्यापार गर्नुहुन्छ । उहाँलाई मानिसहरू व्यापारी भन्छन् ।

सुरजको बुबा सरकारी अफिसमा काम गर्नुहुन्छ । त्यो उहाँको जागिर हो । उहाँ नोकरी गर्नुहुन्छ । मानिसहरू उहाँलाई जागिरे भनेर चिन्छन् ।

सफलका दाजु विद्यालयमा पढाउनुहुन्छ । सबैले उहाँलाई शिक्षक भनेर चिन्छन् ।

शिक्षकलाई थप निर्देशन:

पाठको नमुनाअनुसार अन्य स्थानीय पेसाहरूको बारेमा सरल भाषामा पहिचान गराउनुहोस् ।

अभ्यास :

१. तलका भनाइ ठिक वा बेठिक के हुन् छुट्याएर लेख्नुहोस् :

(क) लेटाङ नगरपालिकामा एउटै पेसा गर्ने मानिसहरू मात्र बस्छन् ।

(ख) पैसा कमाउनका लागि कुनै न कुनै पेसा गर्नुपर्छ ।

(ग) खेती गर्ने मानिसलाई किसान भनिन्छ ।

(घ) पसल गर्ने मानिसलाई जागिरे भनिन्छ ।

(ङ) सरकारी अफिसमा काम गर्ने मानिसलाई जागिरे भनिन्छ ।

२. तलका प्रश्नहरूको उत्तर दिनुहोस् :

(क) तपाईँ बसोबास गरेको ठाउँका मानिसहरूका पेसा के-के हुन् ?

(ख) व्यापारी कसलाई भनिन्छ ?

(ग) पशुपालन गर्ने मानिसलाई के भनिन्छ ?

(घ) विद्यालयमा पढाउने मानिसलाई के भनिन्छ ?

(ङ) जागिरे भनेर कसलाई चिनिन्छ ?

परियोजना कार्य :

आफ्नो घरमा वा छिमेकमा कुन-कुन पेसा गर्ने मानिसहरू हुनुहुन्छ ? टिपोट गरेर ल्याई कक्षामा साथीहरूलाई सुनाउनुहोस् ।

पाठ : २

पशुपन्छी पालन

यस पाठको सहजीकरण पश्चात विद्यार्थीहरूमा निम्नलिखित सिकाइ उपलब्धि हासिल हुने अपेक्षा गरिएको छ :

- घरका पशुपन्छीहरू पहिचान गर्न ।

सिकाइ सहजीकरण :

- घरमा पालिएका पशुपन्छीहरू (गाई, भैँसी, खसी, सुँगुर, कुखुरा, हाँस आदि) को विषयमा छलफल गराई पहिचान गर्न लगाउने,
- पशुपन्छीका चित्र तथा नाम देखाई चिन्न र नाम भन्न अभ्यास गराउने ।

पाठको नमुना :

घरमा पालिने पशुपन्छी

सोमप्रसाद काकाको पेसा कृषि हो । उहाँ पशुपालन गर्नुहुन्छ । उहाँले धेरै पशुपन्छी पाल्नुभएको छ । उहाँले ठूला-ठूला गोठ बनाएर गाई, भैँसी, गोरू, राँगा पाल्नुभएको छ । खोरमा बाख्रा बस्छन् । त्यहाँ ठूला-ठूला खसी छन् । अलि पर एउटा सुँगुरको खोर छ । खोरमा सुँगुरका माउ र पाठा बस्छन् । सोमप्रसाद काकाले कुखुरा र हाँसका लागि पनि छुट्टै खोर बनाउनुभएको छ । लोकल कुखुरा र ब्रोइलर कुखुराका लागि छुट्टाछुट्टै खोर छन् ।

पशुका चारओटा खुट्टा हुन्छन् । पशुले बच्चा जन्माउँछन् । पन्छीका दुईओटा मात्र खुट्टा हुन्छन् ।
पन्छीले अण्डा पार्छन् ।

शिक्षकलाई थप निर्देशन:

नजिकैको कृषकको गोठ/खोर वा पशुपालन फार्मको अवलोकन गराई पशुपन्छीका बारेमा थप जानकारी दिनुहोस् ।

क्रियाकलाप:

तल दिइएका पशुपन्छीका नाम हेरी मिल्ने कोठामा सार्नुहोस् :

गाई	कुखुरा	सुँगुर	हाँस	टर्की	गोरू	राँगा
बट्टाई	भैँसी	कालिज	बाखा	खसी	तित्रा	भेडा

पशु	पन्छी

अभ्यास:

१. तलका भनाइ ठिक भए (√) र बेठिक भए (×) चिह्न लगाउनुहोस् ।

(क) गाई र भैँसी पन्छी हुन् ।

(ख) पशुले अण्डा पार्छन् ।

(ग) कुखुरा र हाँस पन्छी हुन् ।

(घ) गाई, भैँसी गोठमा पालिन्छन् ।

(ङ) बाखा र कुखुराको खोर हुन्छ ।

२. तलका प्रश्नहरूको उत्तर दिनुहोस् :

(क) तपाईँको घरमा पालिने दुईओटा पशुको नाम लेख्नुहोस् ।

(ख) तपाईँको घरमा पालिएका दुईओटा पन्छीको नाम लेख्नुहोस् ।

(ग) पशुका कति ओटा खुट्टा हुन्छन् ?

(घ) पन्छीका कति ओटा खुट्टा हुन्छन् ?

(ङ) अण्डा पार्नेलाई के भनिन्छ ?

परियोजना कार्य :

तपाईँको गाउँघरमा कुन-कुन पशु तथा पन्छी पालिएका छन् ? हेरेर नाम सम्झनुहोस् र कक्षामा साथीलाई सुनाउनुहोस् ।

पाठ : ३

स्थानीय व्यापार

यस पाठको सहजीकरण पश्चात विद्यार्थीहरूमा निम्नलिखित सिकाइ उपलब्धि हासिल हुने अपेक्षा गरिएको छ :

- हाटबजारमा हुने क्रियाकलापहरू बताउन ।

सिकाइ सहजीकरण :

- किन्ने, बेच्ने र सामान साट्ने हाटबजारका क्रियाकलापहरू बताई उदाहरण बताउन लगाउने ।

पाठको नमुना :

हाटबजार

शनिबारको दिन स्कुल विदा थियो । शनिबार लेटाङमा ठूलो बजार लाग्ने गर्दछ । सविन आफ्ना बाबासँग बजार जानुभयो । सविनलाई धेरै कुरा हेर्न मन थियो । सविनले बाबालाई साग बोक्न सघाउनुभयो । बजारमा साग बेचेर घरमा चाहिने थुप्रै सामान किन्नुपर्ने थियो । बजार पुग्न १ घण्टा लाग्यो । बजार पुगेपछि सविनका बाबाले सब्जी व्यापारीलाई साग बेच्नुभयो । साग राम्रो थियो । सब्जी व्यापारीले सागलाई राम्रो दाम दिए । सविन र सविनका बाबा दुवै खुशी हुनुभयो । साग बेचेको पैसाले सविनका बाबाले किराना पसलमा गएर नुन, तेल, चामल, दाल, मसला र साबुन किन्नुभयो । त्यसपछि कपडा पसलमा गएर सविनलाई राम्रो लुगा पनि किनिदिनुभयो । छेउमा जुत्ता पसल थियो । सविनलाई जुत्ता पनि चाहिएको थियो । सविनले बाबालाई जुत्ता पनि किनिमाग्नुभयो । बाबाले बचेको पैसाले जुत्ता किनिदिनु भयो । सविन नयाँ लुगा र जुत्ता पाएर मख्ख पर्नुभयो ।

शिक्षकलाई थप निर्देशन:

हाटबजारका बारेमा थप जानकारी दिन कक्षामा छलफल चलाउनुहोस् ।

क्रियाकलाप:

तल दिइएका मध्ये हाटबजारसँग सम्बन्धितमा गोलो घेरा लगाउनुहोस् :

किराना पसल	खेल मैदान	होटल	कक्षाकोठा	जुत्ता पसल
कपडा पसल	कार्यालय	व्यापारी	शिक्षक	विद्यार्थी
भाँडा पसल	सब्जी पसल	फलफूल पसल	पान पसल	मिठाइ पसल

अभ्यास:

१. तलका भनाइ ठीक भए (√) र बेठीक भए (×) चिह्न लगाउनुहोस् ।

(क) लेटाङमा मङ्गलबार ठूलो बजार लाग्छ ।

(ख) हाटबजारमा सामान किन्न मात्र पाइन्छ ।

(ग) हाटबजारमा एकै किसिमका मात्र पसल हुन्छन् ।

(घ) जुत्ता किन्न किराना पसलमा जानुपर्छ ।

(ङ) स्याउ किन्न फलफूल पसल जानुपर्छ ।

२. तलका प्रश्नहरूको उत्तर दिनुहोस् :

(क) तपाईँ बसेको स्थानमा कुन बार हाटबजार लाग्छ ?

(ख) हाटबजारमा के-के गरिन्छ ?

(ग) हाटबजारमा के-के का पसल हुन्छन् ?

(घ) कपडा किन्न कहाँ जानुपर्छ ?

(ङ) किराना पसलमा के के पाइन्छ ?

परियोजना कार्य :

आफ्ना अभिभावकसँग तपाईँ बसेको स्थानमा लाग्ने हाटबजार जानुहोस् र त्यहाँ देखेका कुरा कक्षामा साथीलाई सुनाउनुहोस् ।

एकाइः ९ विपद् व्यवस्थापन र सुरक्षा कार्यघण्टा : १५

पाठ : १

विपद्को जानकारी

यस पाठको सहजीकरण पश्चात विद्यार्थीहरूमा निम्नलिखित सिकाइ उपलब्धि हासिल हुने अपेक्षा गरिएको छ :

- स्थानीय विपद्को घटना र कारणको जानकारी राखी सचेत रहन ।

सिकाइ सहजीकरण :

- विपदका विभिन्न घटनाहरू जस्तै : बाढी, पहिरो, आगलागी, भूकम्प आदिका बारेमा जानकारी दिने,
- स्थानीय खोलाले ल्याउने विपद्को जानकारी गराउने ।

पाठको नमुना :

विपद्का घटना

साउनको महिना थियो । दुई दिनदेखि लगातार पानी परेको थियो । सोनामको घर खोलाको नजिकै पर्छ । खोलामा पानीको मात्रा बढेर ठूलो बाढी आएको छ । बाढीले घर बगाउँछ कि भनेर सोनामका बाबा धेरै चिन्तित हुनुहुन्छ । पानी धेरै परेको कारण नजिकै डाँडामा पहिरो झरेको छ । पहिरोले खेतबारी, रूख बिरूवा सबै बगायो । गाडी चल्ने बाटो पनि बन्द भयो । सोनाम र उनका छिमेकीहरू धेरै दुःखी छन् ।

चैत बैशाखको महिना छ । हावाहुरी चलेर बाहिर निस्कन मुस्किल छ । वनमा आगो लागेर धुवाँ आइरहेको छ । वनमा आगो लाग्नुलाई डढेलो लाग्नु भनिन्छ । खाना पकाइसकेपछि आगो राम्ररी ननिभाएर विकासको घरमा आगो लाग्यो । घरमा भएका सबै सामान (पैसा, गरगहना, खानेकुरा) लगायत खरानी भए । विकासकी बहिनीलाई आगोले पोलेर चोट लागेको छ । आगलागीबाट बच्न आगो बाल्दा होसियार हुनुपर्छ ।

खोलामा बाढी आउनु, पहिरो जानु, आगलागी हुनु जस्ता घटनालाई विपद् भनिन्छ । विपद्का बेला हामीलाई जिउ धन जोगाउन मुस्किलपर्छ ।

शिक्षकलाई थप निर्देशन:

बाढी र पहिरोले पारेको असरबारे जानकारी दिन नजिकैको बाढीग्रस्त र पहिरो गएको स्थानको अवलोकन गराउनुहोस् ।

क्रियाकलापः

के तपाईंले खोलामा बाढी आएको, पहिरो गएको वा आगलागी भएको घटना देख्नुभएको छ ? छ भने बाढी आएको, पहिरो गएको र आगलागी भएको देख्नेको समूह निर्माण गरी, समूहगत रूपमा आफूले देखेका कुरा साथीहरूलाई सुनाउनुहोस् ।

अभ्यास :

१. खाली ठाउँमा मिल्ने शब्द छानी वाक्य पूरा गर्नुहोस् :

(क) खोलामा बाढी आउनु .... हो । (आपत्/विपद्)

(ख) पहिरो जाँदा .... पुरिन्छ । (बाटो / साटो)

(ग) घरमा आगलागी हुँदा .... जलेर नष्ट हुन्छ । (घर/ वन)

(घ) वनमा आगो लाग्नुलाई .... लाग्नु भनिन्छ । (वनेलो/ डढेलो)

(ङ) घरमा आगलागी हुँदा सामान जलेर .... हुन्छन् । (खरानी / सिरानी)

२. तलका प्रश्नहरूको उत्तर दिनुहोस् :

(क) खोलामा पानीको मात्रा बढेर के आउँछ ?

(ख) पहिरोले के बगाउँछ ?

(ग) वनमा आगो लाग्नुलाई के भनिन्छ ?

(घ) घरमा आगलागी हुँदा के हुन्छ ?

परियोजना कार्य :

घरमा आफ्ना अभिभावकसँग सोधेर आफू बसोबास गरेको स्थानमा भएको बाढी, पहिरो वा आगलागिको घटनाको बारेमा कक्षामा साथीलाई सुनाउनुहोस् ।

पाठ : २

वन्यजन्तुको आक्रमण

यस पाठको सहजीकरण पश्चात विद्यार्थीहरूमा निम्नलिखित सिकाइ उपलब्धि हासिल हुने अपेक्षा गरिएको छ :

- वन्यजन्तुको आक्रमणबारे बुझी सचेत रहन ।

सिकाइ सहजीकरण :

- जनावरहरूको जानकारी गराउने र मानिसलाई टोक्ने वा खाने खालका हिंस्रक जनावरहरूबाट बच्न सावधानीका उपायहरू सिकाउने ।

पाठको नमुना :

वन्यजन्तुको आक्रमण

मिलनको घर जाँतेमा छ । उनको घर जङ्गल नजिकै पर्छ । जङ्गलमा धेरे जनावरहरू पाइन्छन् । बाँदर, मृग, हात्ती, चितुवा, बाघ, बँदेल, दुम्सी, सालक, चित्तल जङ्गलमा बस्ने जनावर हुन् । ती जनावरहरू कहिलेकाही गाउँघरतिर पनि आउँछन् ।

बाँदरले मानिसलाई टोक्न र चिथोर्न सक्छ । हात्तीले कुल्चिएर मार्न सक्छन् । बाघ र चितुवाले मानिस र अरू जनावरलाई मारेर खान्छन् ।

जङ्गली जनावरसँग मिलन धेरै सावधानी अपनाउँछन् । उनी जङ्गलतिर एक्लै जाँदैनन् । रातपरेपछि घर बाहिर निस्कँदैनन् । उनका बाबाले घरको वरिपरि बलियो बार लगाउनुभएको छ । कतै जङ्गली जनावर देखापरे भने सबै गाउँले मिलेर धपाउँछन् ।

जङ्गली जनावरलाई दु:ख दिनुहुँदैन । तिनीहरूलाई बाधा पुऱ्यायो भने झन् रिसाएर मानिसलाई आक्रमण गर्छन् ।

शिक्षकलाई थप निर्देशन:

विद्यार्थीहरूलाई उनीहरूको घर नजिकैको जङ्गलमा देखापर्ने जनावरहरूको बारेमा सोध्नुहोस् । स्थानअनुसार पाइने जनावरहरूको बारेमा थप जानकारी दिनुहोस् ।

क्रियाकलाप:

तल दिइएका जनावरहरूको नाम हेरी घरमा पालिने र जङ्गलमा बस्ने छुट्याउनुहोस् :

गाई	चित्तल	बाघ	भालु	भैँसी	बाखा	स्याल	बँदेल
दुम्सी	सालक	सुँगुर	हात्ती	चितुवा	वनढाडे	मृग	जरायो

घरमा पालिने	जङ्गलमा बस्ने

अभ्यास :

१. तलका वाक्य ठीक वा बेठीक के हुन् छुट्याएर लेख्नुहोस् :

(क) जङ्गली जनावर घरमा पालिने जनावर हुन् ।

(ख) जङ्गली जनावरले मानिसलाई मार्न सक्छन् ।

(ग) वन्यजन्तुबाट बच्न सावधान हुनुपर्छ ।

(घ) हात्तीले मानिसलाई खान्छन् ।

(ङ) बाँदरलाई जिस्क्याउनु हुन्छ ।

२. तलका प्रश्नहरूको उत्तर दिनुहोस् :

(क) तपाईँले देखेका कुनै चारओटा जङ्गली जनावरको नाम लेख्नुहोस् ।

(ख) जङ्गली जनावरले मानिसलाई किन आक्रमण गर्छन् ?

(ग) जङ्गली जनावरबाट बच्न के गर्नुपर्छ ?

(ग) जङ्गली जनावरलाई कसरी धपाउनुपर्छ ?

परियोजना कार्य :

घरमा आफ्ना अभिभावकसँग सोधेर आफू बसोबास गरेको स्थान नजिकको वनमा पाइने जङ्गली जनावरको नाम टिपेर ल्याई कक्षामा साथीलाई सुनाउनुहोस् ।

पाठ : ३

सडक सुरक्षा

यस पाठको सहजीकरण पश्चात विद्यार्थीहरूमा निम्नलिखित सिकाइ उपलब्धि हासिल हुने अपेक्षा गरिएको छ :

- सडक प्रयोग गर्दा सावधान हुन ।

सिकाइ सहजीकरण :

- सडक पेटी र जेब्रा क्रसिङको जानकारी गराई प्रयोग गर्न सिकाउने ।

पाठको नमुना :

सडक पेटी र जेब्रा क्रसिङ

लेटाङ बजार ठूलो बजार हो । यो बजारको सडक पनि फराकिलो छ । सडकमा धेरै गाडी गुडेका हुन्छन् । सडकमा हिँड्दा गाडीसँग बचेर हिँड्नु पर्छ । त्यसका लागि सडकको छेउ अर्थात् पेटीबाट मात्र हिँड्नुपर्छ । सडक जथाभावी काट्नुहुँदैन । बाटो काट्नका लागि ठाउँ ठाउँमा जेब्रा क्रसिङ बनाइएको छ । हामीले जेब्रा क्रसिङबाट मात्र बाटो काट्नुपर्छ ।

शिक्षकलाई थप निर्देशन:

सडक पेटीबाट हिँड्ने र सम्भव भएमा जेब्रा क्रसिङबाट बाटो काट्ने अभ्यास गराउनुहोस् ।

अभ्यास :

१. तलका वाक्य ठीक वा बेठीक के हुन् छुट्याएर लेख्नुहोस् :

(क) लेटाङ बजारमा साँघुरो सडक छ ।

(ख) सडकमा हिँड्दा जताबाट हिँडे पनि हुन्छ ।

(ग) सडक पेटीको प्रयोग गर्नु राम्रो बानी हो ।

(घ) जेब्रा क्रसिङ नहेरी बाटो काट्नुपर्छ ।

(ङ) जेब्रा क्रसिङ बाटो काट्नका लागि बनाएको हो ।

२. तलका प्रश्नहरूको उत्तर दिनुहोस् :

(क) सडकमा कसरी हिँड्नु पर्छ ?

(ख) सडक पेटीको प्रयोग नगर्दा के हुन्छ ?

(ग) जेब्रा क्रसिङ किन बनाएको हो ?

एकाइ: १० स्थानीय मातृभाषाको अध्ययन कार्यघण्टा : २०

पाठ : १

समुदायका मातृभाषा र मातृभाषामा शरीरका अङ्गहरूको नाम

यस पाठको सहजीकरण पश्चात विद्यार्थीहरूमा निम्नलिखित सिकाइ उपलब्धि हासिल हुने अपेक्षा गरिएको छ :

- समुदायका मातृभाषाहरूका नाम बताउन,
- शरीरका मुख्य अङ्गहरूको नाम मातृभाषामा भन्न ।

सिकाइ सहजीकरण :

- कक्षामा जातजातिहरू चिनाउने, तिनको नाम भन्ने र भन्न लगाउने ,
- समुदायमा बोलिने मातृभाषको बारेमा छलफल गर्ने र शिक्षकले सूची तयार पारी देखाउने,
- मातृभाषामा शरीरका अङ्गहरू भन्न र चिन्न अभ्यास गराउने ।

पाठको नमुना :

पाठगत सिकाइ उपलब्धि र समुदायमा बाहुल्य मातृभाषाको आधारमा शिक्षक स्वयम्ले पाठ तयार गर्ने ।

अभ्यास :

पाठका आधारमा अभ्यासका लागि प्रश्नहरू तयार गर्ने ।

पाठ : २

मातृभाषामा अभिवादनका शब्दहरू

यस पाठको सहजीकरण पश्चात विद्यार्थीहरूमा निम्नलिखित सिकाइ उपलब्धि हासिल हुने अपेक्षा गरिएको छ :

- मातृभाषामा अभिवादनका शब्दहरू र पारिवारिक साइनोका शब्दहरू भन्न ।

सिकाइ सहजीकरण :

- समुदायमा बोलिने मातृभाषामा अभिवादन गर्दा प्रयोग गरिने शब्दहरू भन्दै साइनोअनुसार अभिवादन गर्न अभ्यास गराउने ।

पाठको नमुना :

पाठगत सिकाइ उपलब्धि र समुदायमा बाहुल्य मातृभाषाको आधारमा शिक्षक स्वयम्ले पाठ तयार गर्ने ।

अभ्यास :

पाठका आधारमा अभ्यासका लागि प्रश्नहरू तयार गर्ने ।

पाठ : ३

मातृभाषामा गन्तीका शब्दहरू

यस पाठको सहजीकरण पश्चात विद्यार्थीहरूमा निम्नलिखित सिकाइ उपलब्धि हासिल हुने अपेक्षा गरिएको छ :

- मातृभाषामा १ देखि ५ सम्म गन्ती गर्न ।

सिकाइ सहजीकरण :

- मातृभाषामा १ देखि ५ सम्म गन्न सिकाउने । यसका लागि १ देखि ५ जना विद्यार्थी वा कुनै वस्तु राखी पालैपालो गन्ती गर्न अभ्यास गराउने ।

पाठको नमुना :

पाठगत सिकाइ उपलब्धि र समुदायमा बाहुल्य मातृभाषाको आधारमा शिक्षक स्वयम्ले पाठ तयार गर्ने ।

अभ्यास :

पाठका आधारमा अभ्यासका लागि प्रश्नहरू तयार गर्ने ।

विद्यार्थी मूल्याङ्कन तथा प्रश्न निर्माण योजना (कक्षा : १-३)

१. सैद्धान्तिक परीक्षा

पूर्णाङ्क : ५०

एकाइ	जोडा मिलाउने	खाली ठाउँ भर्ने	ठिक बेठीक छुट्याउने	बहुवैकल्पिक	अति छोटो (एक वाक्यमा उत्तर आउने) प्रश्नहरू
१	१	१	१	१	२
२	१	१	१	१	१
३	१		१	१	१
४		१	१	१	१
५	१	१	१	१	१
६		१	१	१	१
७	१		१	१	१
८		१	१	१	१
९	१		१	१	१
जम्मा	६×१ =६	६×१ =६	९×१ =९	९×१ =९	१०×२ =२०
वस्तुगत प्रश्नहरूको प्रति प्रश्नको अङ्कभार १ र छोटो उत्तर आउने प्रश्नको अङ्भार प्रति प्रश्न २ हुनेछ ।					

नोट : एकाइ - १० (मातृभाषाको अध्ययन) लाई आन्तरिक मूल्याङ्कनमा समावेश गरिएको छ ।

२. आन्तरिक मूल्याङ्कन :

क्र.सं.	कार्य विवरण	अङ्कभार	कैफियत
१	कक्षामा उपस्थिति	४	
२	कक्षा कार्य/गृहकार्य	१०	
३	समूह निर्माण र समूह कार्य	६	
४	परियोजना कार्य	१०	
५	रचनात्मक कार्य	५	
६	व्यवहार परिवर्तन	५	
७	मातृभाषा सम्बन्धी ज्ञान र प्रस्तुति	१०	
जम्मा		५०	

सन्दर्भ ग्रन्थसूचीहरू

नेपालको संविधान, २०७२	नेपाल सरकार
नेपाल सरकार	विद्यालय शिक्षाको राष्ट्रिय पाठ्यक्रम प्रारूप, २०७६, शिक्षा विज्ञान तथा प्रविधि मन्त्रालय, पाठ्यक्रम विकास केन्द्र, सानोठिमी भक्तपुर ।
नेपाल सरकार,	लेटर ग्रेडिङ निर्देशिका, २०७८, शिक्षा विज्ञान तथा प्रविधि मन्त्रालय, पाठ्यक्रम विकास केन्द्र, सानोठिमी भक्तपुर ।
नेपाल सरकार,	स्थानीय पाठ्यक्रम विकास तथा कार्यान्वयन मार्गदर्शन (मातृभाषासहित), २०७६, शिक्षा विज्ञान तथा प्रविधि मन्त्रालय, पाठ्यक्रम विकास केन्द्र, सानोठिमी भक्तपुर ।
लेटाङ नगरपालिका, मोरङ	आधारभूत शिक्षा, स्थानीय पाठ्यक्रम कक्षा (१ - ८) हाम्रो लेटाङ, २०७८
लेटाङ नगरपालिका, मोरङ	पालिका स्तरीय शिक्षा पार्श्वचित्र, २०७९
लेटाङ नगरपालिका, मोरङ	हाम्रो लेटाङ, स्थानीय सन्दर्भ सामग्री, स्थानीय पाठ्यक्रम कक्षा १ - ८